

Uso de espesantes y estrategias para que alcancen las necesidades hídricas

1 Agua espesada y frutas (limón, fresas, plátano...)

1. Espese un vaso de agua con espesante neutro
2. Triture tu fruta favorita junto con el agua espesada y asegúrate que no quedan trozos sin triturar.
3. Si es necesario, añade más espesante si la textura no es la correcta.



2 Espese sus bebidas favoritas.

Puede espesar todas sus bebidas favoritas con espesante neutro, por ejemplo: café, té, zumos de frutas, leche con cacao, etc.

3 Utilice aguas gelificadas, NO GELATINAS COMERCIALES

La gelatina comercial está hecha de colágeno y al entrar en contacto con nuestra boca se vuelve líquida y hay riesgo de atragantamiento.



4 ¡Coma verduras!

Elabore sus purés de verduras. Las verduras son alimentos con mucha agua, por lo que aumentará el consumo de agua total del día. La calabaza es una buena opción, está compuesta en un 95% de agua.

5 Espese sus caldos (de pollo, pescado, etc).

Los caldos tienen muchos nutrientes y además, están compuestos por agua principalmente, por lo que te ayudará a ingerir agua y nutrientes en la misma comida.



La hidratación en pacientes con disfagia es muy importante. Por ello, mantener las características organolépticas de lo que ingieren les facilita la hidratación.

TIPOS DE ESPESANTES

¿CÓMO UTILIZARLOS?

- **Aguas gelificadas** 
- **Espesantes comerciales** 
- **Espesantes naturales** 

Alteran el sabor de los alimentos y no espesan a cualquier temperatura.

- **Gelatinas comerciales** 

Al entrar en contacto con la boca, se transforman en líquido y ponen en riesgo la seguridad.

1 ¿Cómo preparar un espesante?

- Añadimos la cantidad recomendada por el fabricante dependiendo de la textura que queramos.

(LEER ETIQUETA)



2 Removemos

- Una vez añadido el espesante, añadimos el líquido que nos indique y removemos unos segundos.



3 Dejamos reposar

- Dejamos reposar el líquido con el espesante un minuto y seguidamente, lo removemos 5 segundos más y podemos tomarlos.



6 consejos para mantenerte hidratado

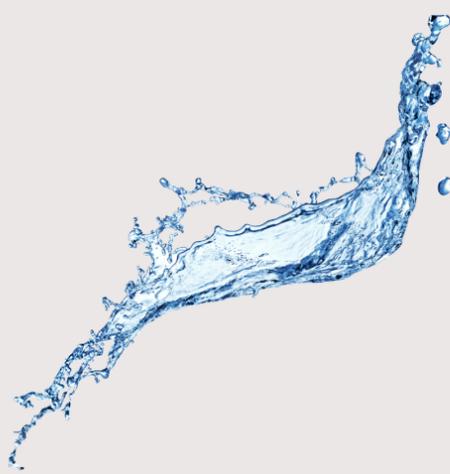


1

Póngase un objetivo, por ejemplo: 1,5 L de agua espesada al día (6-8 vasos al día)

2

Realiza las estrategias citadas anteriormente si no le agrada lo suficiente el sabor del agua espesada.



3

Intente tener agua espesada siempre hecha, para así tenerla siempre a mano.

4

Pruebe tanto bebidas calientes como frías.



5

Puede combinar tanto sabores dulces como salados

6

Puede probar suplementos nutricionales con texturas modificadas (Si los necesita)



Evite cualquier cosa que pueda empeorar la sequedad, como beber alcohol y bebidas con cafeína, fumar cigarrillos y respirar por la boca. Con la edad, esta sequedad bucal aumenta.

